

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	<b>Завтрак [370]</b>						
ТТК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,98
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	7,16	15,49	146,65	0,07
288*	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,66	77,27	0,98
	<b>Итого за прием</b>		13,73	17,86	54,63	436,09	2,03
	<b>10:00 [100]</b>						
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>499</b>	0,75	0,15	15,15	69,00	3
	<b>Обед [595]</b>						
38*	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,22	6,17	6,87	87,96	8,73
66*	Суп -лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	1,2
**	Суфле из цыплят-бройлеров	70	13,35	15,26	2,78	201,17	1,37
**	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92	0
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,44	0,09	32,92	128,60	25
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	23,61	30,44	111,30	808,07	36,3
	<b>Уплотненный полдник [605]</b>						
81*	Рыба, запеченная в омлете	60	10,13	3,84	1,81	82,47	0,32
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
ТТК	Кондитерское изделие	10	0,14	0,82	6,94	35,90	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	17,59	8,39	60,63	389,05	0,32
	<b>Итого за день</b>		55,68	56,84	241,71	1702,21	41,65

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

Monday, 13 June 2016  
#####  
Сад  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13